

Gesammelte Mutmacher-Zitate von PatientInnen, Angehörigen & Freunden

„Zusammen ist man weniger allein!“ *Gruppe für Krebserkrankte der Krebshilfe OÖ*

„Humor ist das Desinfektionsmittel für die Seele“ *G. M.*

„Zuwendung und Empathie ändern nicht die Diagnose, aber manchmal die augenblickliche Situation.“ *E. L.*

"Angst beginnt im Kopf, Mut auch!" - *M. R*

"Nimm dir Zeit und geh in deinem Tempo!" - *B. P.*

"Die größte Stärke liegt in dir selbst!" *T. F.*

"Eine Krise ist eine Chance für einen Neubeginn." *F. G.*

"Ob das Leben mit dir einen Schritt rückwärts oder vorwärts geht, kann man oft nicht beeinflussen, aber wenn man ein kleines Tänzchen dazu wagt, ist der Schritt rückwärts manchmal leichter zu ertragen." *Nadja Kapeller*

"Jedes Mal, wenn ein Hindernis für dich unüberwindbar scheint, dann dreh dich um und schau alle an, die du schon geschafft hast!" *Vera Walchshofer*

"Der größte, stärkste Löwe kann sich manchmal ganz klein und schwach fühlen, aber jeder - auch das kleinste Mäuschen - kann über sich hinauswachsen!" *J. R.*

"Gönn dir öfter mal eine Auszeit. Es ist nicht egoistisch, es ist notwendig." *Vera Walchshofer*

"Du musst nichts und darfst fast alles!" *Rösi Repa*

"Konzentriere dich auf das, was derzeit möglich ist und nicht auf das, was gerade nicht geht" *K. L.*

"Man verliert nie seine Stärke, man vergisst nur manchmal, dass man sie hat." *Vera Walchshofer*

"Egal was passiert, bleib handlungsfähig!" *F. M.*

"Stärke, Kraft und Zuversicht fallen nicht vom Himmel. Manchmal muss man erst nach oben sehen, zum Himmel, zu den Wolken, und warten.

Gib dir diese Zeit und du wirst nach und nach belohnt." *Marlies Schagerl*

"Gönn dir und deinen Problemen auch einmal eine Pause!" *J. R.*

"Sag deinem Gegenüber, was du brauchst und was du nicht möchtest. Das schafft Klarheit." *M. H.*

"Für manche Probleme gibt es nicht immer gleich eine Lösung, also kümmere ich mich einstweilen um mich, meine Wünsche und Bedürfnisse und um die Dinge, die mir gut tun." *J. R.*

"Manchmal muss man die Schatten genau ansehen, um zu erkennen, dass sich Licht dahinter verbirgt." *Marlies Schagerl*

"Manchmal stehen wir vor Herausforderungen in unserem Leben, wo wir nicht wissen, wie wir diese meistern sollen, aber es gibt immer einen Weg und dieser Weg entsteht beim Gehen." *J. R.*

"Achte auf deine Wünsche und Bedürfnisse und Sorge gut für dich. Das gibt Kraft!" *M. H.*

"Das Wichtigste für mich war immer zu wissen: Ich bin nicht allein. Daher ist mein heutiges Geschenk an dich, dir zu sagen: Du bist ebenfalls nicht allein" *Marlies Schagerl*

"Egal was passiert, man darf nie den Humor verlieren!" *Barbara Neissl*

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstr. 13, 0732/777756, office@krebshilfe-ooe.at, www.krebshilfe-ooe.at
Hypo OÖ IBAN: AT70 5400 0000 0025 5968, RLB OÖ IBAN: AT66 3400 0000 0103 9890,
Sparkasse OÖ IBAN: AT77 2032 0000 0011 7334 - Spenden sind absetzbar!

